

# BARRA DE REFEIÇÃO EQUILIBRADA

## FRUTOS VERMELHOS E IOGURTE



DISPONÍVEL  
EXCLUSIVAMENTE  
ATRAVÉS DO SEU  
DISTRIBUIDOR  
INDEPENDENTE  
HERBALIFE

### Ingredientes:

Grãos de soja, xarope de frutose e glicose, soja crocante (proteína de soja, farinha de tapioca, sal), à base de aroma de iogurte 8,9% [açúcar, manteiga de cacau, iogurte magro em pó, lactose, emulsionante (lecitina de soja), aromatizantes, acidulante (ácido cítrico)], polidextrose, proteína de soja, xarope de glicose, oligofrutose, mistura de pedaços de frutos vermelhos 3,6% [xarope de frutose e glicose, humectante (glycerol), açúcar, fibra de trigo, frutos (sumo de romã, açaí, mirtilo), agente gelificante (pectina), gordura vegetal, acidulante (ácido málico, ácido cítrico), aromatizante natural], flocos de milho obtidos por extrusão (farinha de milho, farinha de trigo, açúcar, malte, sal, aromatizantes), frutose, minerais (fosfato dipotássico, fosfato tricálcico, óxido de magnésio, difosfato férrico, óxido de zinco, sulfato de manganês, sulfato cúprico, iodeto de potássio, selenito de sódio), óleo de girassol, fibra vegetal (goma de acácia), aromatizantes, acidulante (ácido cítrico), sal, emulsionante (lecitina de soja), vitaminas (ácido L-ascórbico, nicotinamida, acetato de DL-alfa-tocoferol, D-pantotenato de cálcio, riboflavina, cloridrato de piridoxina, cloridrato de tiamina, acetato de retinilo, ácido pterilmonoglutâmico, D-biotina, colesterciferol, cianocobalamina). Contém leite, soja e glúten. Pode conter quantidades vestigiárias de frutos secos, amendoim e sementes de sésamo.

Por favor, consulte o rótulo do produto para obter informação actualizada sobre ingredientes e valores nutricionais.

### Informação nutricional: 1 dose = 1 barra (56gr)

|                     | por 100 gr         | por barra (56 gr) | % DDR<br>UE* |
|---------------------|--------------------|-------------------|--------------|
| Energia             | 369 kcal (1547 kJ) | 206 kcal (866 kJ) | -            |
| Proteínas           | 23,7 g             | 13,2 g            | -            |
| Hidratos de Carbono | 37,1 g             | 20,8 g            | -            |
| dos quais: Açúcar   | 25,5 g             | 14,3 g            | -            |
| Lípidos             | 10,7 g             | 6,0 g             | -            |
| dos quais:          |                    |                   |              |
| saturados           | 3,3 g              | 1,8 g             | -            |
| monoinsaturados     | 3,4 g              | 1,9 g             | -            |
| polinsaturados      | 3,8 g              | 2,1 g             | -            |
| Ácido Linoleico     | 2,7 g              | 1,5 g             | -            |
| Fibras Dietéticas   | 14,7 g             | 8,2 g             | -            |
| Sódio               | 0,39 g             | 0,22 g            | -            |
| <b>VITAMINAS</b>    |                    |                   |              |
| Vitamina A          | 459 µg             | 257 µg            | 32%          |
| Vitamina D          | 2,9 µg             | 1,6 µg            | 32%          |
| Vitamina E          | 7,0 mg             | 3,9 mg            | 33%          |
| Vitamina C          | 45,9 mg            | 25,7 mg           | 32%          |
| Tiamina             | 0,64 mg            | 0,36 mg           | 33%          |
| Riboflavina         | 0,95 mg            | 0,55 mg           | 39%          |
| Niacina             | 10,8 mg            | 6,0 mg            | 38%          |
| Vitamina B6         | 0,87 mg            | 0,48 mg           | 34%          |
| Ácido Fólico        | 115 µg             | 64,3 µg           | 32%          |
| Vitamina B12        | 1,43 µg            | 0,8 µg            | 32%          |
| Biotina             | 28,7 µg            | 16,1 µg           | 32%          |
| Ácido Pantoténico   | 3,45 mg            | 1,95 mg           | 33%          |
| <b>MINERAIS</b>     |                    |                   |              |
| Cálcio              | 414 mg             | 232 mg            | 29%          |
| Fósforo             | 594 mg             | 332 mg            | 47%          |
| Ferro               | 11,6 mg            | 6,5 mg            | 46%          |
| Magnésio            | 101 mg             | 56,3 mg           | 15%          |
| Zinco               | 6,47 mg            | 3,62 mg           | 36%          |
| Iodo                | 87,0 µg            | 48,7 µg           | 32%          |
| Potássio            | 909 mg             | 509 mg            | 25%          |
| Cobre               | 0,87 mg            | 0,48 mg           | 48%          |
| Selénio             | 31,7 µg            | 17,7 µg           | 32%          |
| Manganês            | 1,15 mg            | 0,64 mg           | 32%          |

## Nutrição Base

\* DDR = Dose Diária Recomendada por Barra

Agora, já não precisa de se preocupar com o facto de não poder fazer uma refeição saborosa e equilibrada, quando andar de um lado para o outro. A prática e transportável Barra de Refeição Equilibrada, Fórmula 1, é nutricionalmente equilibrada e saborosa. A Barra de Refeição Equilibrada, Fórmula 1, fornece-lhe os nutrientes essenciais e necessários a uma refeição equilibrada, de um modo prático e rápido.

### PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

- Controlo de calorias, com apenas 206 calorias por barra
- Rica em fibra e proteína de soja, para manter os níveis de energia constantes e para ajudar a manter uma sensação de saciedade mais prolongada
- Baixo índice glicémico (IG)
- Contém soja: a inclusão de, pelo menos, 25 gr de soja por dia, como parte de uma dieta com baixo teor de gordura saturada, pode ajudar a manter níveis de colesterol saudáveis
- Contém vitaminas e minerais essenciais, para ajudá-lo a atingir a sua Dose Diária Recomendada (DDR)
- Adequada a vegetarianos
- Com sabor a frutos vermelhos e iogurte
- Refeição saborosa e nutricionalmente equilibrada, no formato prático e cómodo de barra

### PORQUE É QUE NECESSITA DESTE PRODUTO?

Quando tenta controlar ou manter o peso, é importante seguir uma dieta nutricionalmente equilibrada, uma tarefa que pode tornar-se complicada, quando não existem soluções práticas e saborosas por perto. Uma refeição equilibrada como o Batido Fórmula 1 ou a Barra de Refeição Equilibrada, Fórmula 1, ajuda-o a manter uma baixa ingestão calórica, evitando assim o aumento de peso, ao mesmo tempo que fornece ao seu organismo vitaminas e minerais essenciais, hidratos de carbono de longa duração e proteínas, para o fornecimento de energia e para ajudar a manter uma sensação de saciedade mais prolongada.

### MODO DE EMPREGO

Saboreie os Batidos Fórmula 1 ou as Barras de Refeição Equilibrada todos os dias, como opções para refeições equilibradas.

**Pretende seguir um programa de controlo de peso personalizado?** O Batido Fórmula 1 é já a solução preferida, diariamente, por milhões de pessoas, para uma refeição equilibrada, ajudando-as a atingir resultados de controlo de peso que as deixam plenamente satisfeitas. Faça desta refeição uma refeição saborosa todos os dias, acrescentando a sua fruta favorita para personalizar ainda mais o sabor. Os batidos Fórmula 1 estão disponíveis em latas ou saquetas de doses individuais.

### Procura uma refeição equilibrada e prática para quando anda de um lado para o outro?

**NOVIDADE** – A Barra de Refeição Equilibrada, Fórmula 1, é prática para levar sempre consigo quando anda de um lado para o outro. E, ao acompanhar esta barra com um bom copo de água, nunca mais vai precisar de dispensar uma boa nutrição.

Com um delicioso sabor a frutos vermelhos e iogurte, é um tentador substituto de refeição que o ajuda a evitar o excesso de calorias, quando anda atarefado de um lado para o outro.

*\* Este produto deve ser consumido como parte de uma dieta com controlo de calorias, e com outros alimentos, e em conjunto com uma actividade física regular*

O Seu Distribuidor Independente Herbalife é: